**Медитация Ошо Кундалини**

Пошаговая инструкция медитации

Кундалини медитация состоит из четырех стадий. Продолжительность медитации 60 минут.

Погружение в тряску на первой стадии, поможет снять внутренние блоки, которые мешают правильному течению энергии.

Вторая и третья стадии медитации позволят трансформировать энергию в радость и блаженство. Кундалини медитация - наилучший способ правильного завершения вашего дня!

**1 стадия медитации Кундалини - 15 минут**

Раскрепоститесь, и пусть ваше тело трясется, чувствуя энергии, движущиеся от ног. Позвольте этому распространиться повсюду, и станьте этой тряской. Ваши глаза могут быть как открыты, так и закрыты.

**2 стадия медитации Кундалини - 15 минут**

Танцуйте любым способом, и пусть все тело движется, как ему хочется.

**3 стадия медитации Кундалини - 15 минут**

Закройте глаза и будьте неподвижны, сидя или стоя, свидетельствуя обо всем, что происходит снаружи или внутри.

**4 стадия медитации Кундалини - 15 минут**

Продолжая оставаться с закрытыми глазами, ложитесь и будьте неподвижны.

Ошо о Кундалини медитации

Если вы делаете Медитацию Кундалини, позвольте тряске быть, не делайте ее! Стойте тихо, чувствуйте ее приближение, и когда Ваше тело начнет трястись, помогите тряске, но не делайте ее. Наслаждайтесь ею, чувствуйте блаженство от нее, позволяйте ее, принимайте ее, приветствуйте ее, но не навязывайте ее.

Если вы прилагаете усилия, это становится упражнением - телесным, физическим упражнением. В этом случае тряска будет, но она будет поверхностной. Она не проникнет в вас. Внутри вы останетесь твердыми, как камень, как скала. Вы останетесь манипулятором, вы будете делать, а тело будет просто подчиняться. Но дело не в теле - дело в вас.

Когда я говорю "тряска", я имею в виду, что ваша твердость, ваше камнеподобное существо должно сотрястись до самого основания: стать жидким, текучим, таять, течь. И когда ваше твердое существо станет текучим, ваше тело последует за ним. И тогда не будет того, кто трясется, останется только тряска. Тогда никто ее не делает, она просто происходит. Тогда нет делающего.

Наслаждайтесь ею, но не принуждайте ее. И помните, если вы принуждаете что-то, вы не можете этим наслаждаться. Это две стороны монеты, противоположности, они никогда не встречаются. Если вы вынуждаете что-то вы не можете наслаждаться, если вы наслаждаетесь, вы не можете это принуждать.